



24 Lut 2014 godz. 10:35 napisał Pan Administrator

Seminarium Kumite Wałcz 2014



WCOWalcz20-24tegozbyłoproczseminariukumiteFKKyokushinwzickidziałwiczającychklubachFKKinstruktorzywodnicęszkoleniuprowadziBogusławJeremiczArtur

Wilento i Jarosław Rogala. W seminarium wzięli również udział zawodnicy naszego klubu..

Shihan Jeremicz prezentował sposoby kształcenia szybkości w walce z wykorzystaniem ćwiczeń ogólnych i ukierunkowanych. Sensei Wilento pokazywał przykłady walki w bliskim kontakcie – skracanie dystansu i wychodzenia ze zwarcia w przepisach knock-down. Trener Jarosław Rogala przedstawiał sposoby dynamicznego poruszania się i kontratakowania w przepisach K-1.

Prowadzący seminarium mocno podkreślali potrzebę dobrego przygotowania ogólnego i technicznego oraz otwartości i uniwersalności podchodzącego do treningu. Shihan Jeremicz dodatkowo podkreślał umiejętność obserwacji swojego organizmu i reakcji na wysiłek ale również na możliwości szybkiej odbudowy i regeneracji związanej min. z odpowiednim odżywianiem.

Intensywność zajęć była dość znaczna nie mniej prowadzący zauważyli również duży postęp w umiejętnościach technicznych a także dobrym przygotowaniu ogólnym wielu ćwiczących. Świadczy to o tym, że zarówno instruktorzy jak i ćwiczący wprowadzają zmiany w swoim treningu, który daje coraz lepsze efekty.

Podczas seminarium odbyło się również spotkanie kierowników oddziałów na którym wręczono licencje klubowe na rok 2014 i omówiono nadchodzące wydarzenia sportowe związane z kalendarzem imprez na bieżący rok.

